

DR. WALTER PIN



Que Comer no Café da Manhã (COM CARNE)

Carne saudável de verdade — sem embutido, sem porcaria · Protocolo PIN

DR. WALTER PIN

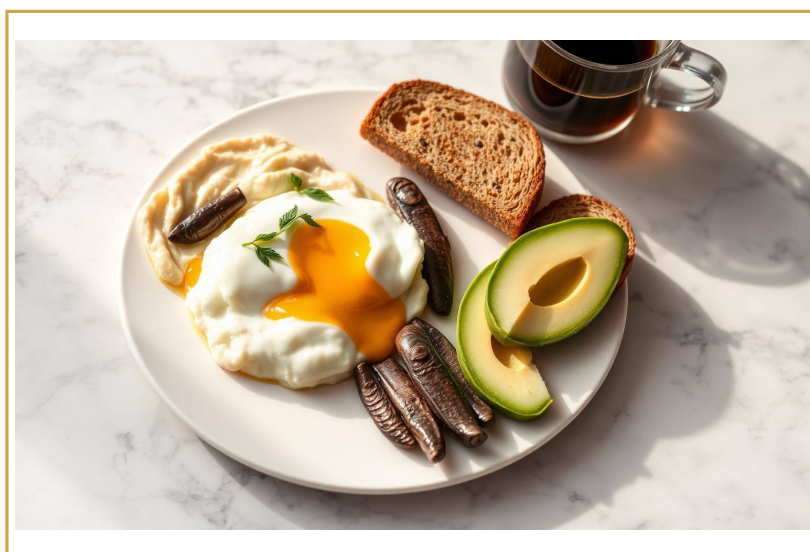
Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário — parte I

01	A <u>promessa</u> do café com carne PIN	5
02	<u>Carne</u> SIM × Carne NÃO — a linha vermelha	7
03	<u>OVOS</u> — o multivitamínico de R\$ 1,00	9
04	<u>PEIXES</u> & FRUTOS DO MAR — o ouro líquido	11
05	<u>CARNES</u> VERMELHAS MAGRAS — sem culpa, sem exagero	13
06	<u>AVES</u> — frango desfiado é o novo presunto	15
07	<u>PASTAS</u>, PATÊS e HOMUS — o reino mediterrâneo	17

Sumário — parte II

08	CARBOIDRATOS INTELIGENTES — base que sustenta	19
09	CONGELADOS e PRÉ-PRONTOS SAUDÁVEIS	21
10	SUPLEMENTOS QUE COMPLETAM (whey, colágeno, mais)	23
11	7 CARDÁPIOS — segunda a domingo COM CARNE	25
12	O que EVITAR — a lista negra do café com carne	27
13	PLANO DE 21 DIAS — virada com carne saudável	29



Ovo, sardinha, homus, abacate — café com carne pode ser luxo e remédio.

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.